

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села Сухая Лубна имени Мозгунова А.З. Липецкого муниципального района Липецкой области

УТВЕРЖДАЮ
директор школы МБОУ СОШ
с. Сухая Лубна имени Мозгунова А.З.
Орлова Л.И.



ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню для одноразового питания обучающихся возрастных категорий учащихся 12-18 лет МБОУ СОШ с. Сухая Лубна имени Мозгунова А.З.

2023 - 2024 год.

День первый
Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные	180/5	11.34	14.04	51.12	293.4	246
	Бутерброд с сыром	30/15	23.2	29.5	14.56	360	7
	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	685
	Итого:	513	34.54	43.54	80.68	713.4	
Обед							
	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1.42	6.08	8.36	93.9	72
	Щи из свежей капусты	250	8.32	19.83	71.01	496	135
	Гуляш из отворного мяса	80/45	7.54	6.24	1.26	156.94	401
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.7	6.14	23.64	173	463
	Кофейный напиток	200	3.16	2.68	15.94	101	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кондитерские изделия промышленного производства	20	1	0.31	6.62	33	
	Итого:	915	28.59	48.83	141.45	1189.84	
	ИТОГО:	1428	63.13	92.37	222.13	1903.24	

День второй
Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200	13.6	14.63	53.23	396.12	262
	Бутерброд с сыром	30/15	23.2	29.5	14.56	360	3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	685
	Итого:	453	36.8	44.13	82.79	816.12	
Обед							
	Салат из капусты белокачанной	100	1.14	5.08	9	8.74	72
	Суп картофельный с вермишелью	250	2.22	1.88	13.98	89.78	98
	Рис отварной	180	10.4	17.53	84	559.7	315
	Курица отварная	100	21.1	13.6	0	206.25	443
	Кисель из концентрата	200	2.45	7.55	30.6	118	645
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1	0.31	14.62	136	1
	Кондитерские изделия промышленного производства	20			6.62	33	
	Итого:	890	38.31	45.95	158.82	1151.47	
	ИТОГО:	1343	75.11	90.08	241.61	1967.59	

День третий

Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная манная со сливочным маслом	200	13.6	14.63	53.23	396.12	262
	Бутерброд с сыром	30/15	23.2	29.5	14.56	360	36.82
	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	
	Итого:	453	36.8	44.13	82.79	816.12	
Обед							
	Салат из свежих овощей	100	1.14	5.08	9	8.74	
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2.18	2.84	14.29	91.5	80
	Рыба отварная	100	1.77	0.97	5.7	251.22	472
	Картофельное пюре	180	35.46	47.7	16	286.2	15
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	31.76	130.4	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кондитерские изделия промышленного производства	20	1	0.31	6.62	33	
	Итого:	890	44.44	64.47	97.99	937.06	
	ИТОГО:		81.24	108.6	180.78	1753.18	

День четвертый

Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7.53	11.69	37.29	283.8	262
	Бутерброд с сыром	30/15	23.2	29.5	14.56	360	3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	685
	Итого:	453	30.73	41.19	66.85	703.8	
Обед							
	Салат из капусты белокачанной	100	1.14	5.08	9	8.74	72
	Суп гороховый	250	2.21	2.44	16.1	88	134
	Макароны отварные	180	6.28	0.72	35.2	163.69	246
	Бефстроганов из говядины	100	16.82	7.87	3.32	150.53	401
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Компот из апельсинов	200	0.16	0.31	111	96	639
	Кондитерские изделия промышленного производства	20	1		6.62	33	
	Итого:	890	30.06	23.97	195.86	675.96	
	ИТОГО:	1343	60.79	65.16	262.71	1379.76	

День пятый

Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	10.06	11.34	41.23	307	177
	Бутерброд с сыром	30/15	23.2	29.5	14.56	360	3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	685
	Итого:	453	33.26	40.84	70.79	727	
Обед							
	Салат из отворнойс маслом растительным	100	1.42	6.08	8.36	93.9	43
	Рассольник Ленинградский	250	1.99	5.11	16.92	121.75	76
	Цыплята отварные	100	21.1	13.6	0	206.25	300
	Рагу овощное	180	6.12	10.54	9.72	36.84	520
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кондитерские изделия промышленного производства	20	1	0.31	6.62	33	
	Итого:	770	37.75	46.38	72.06	734.74	
	ИТОГО:	1223	71.01	87.22	142.85	1461.74	

День первый
Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5.22	6.82	26.27	149	463
	Бутерброд с сыром	30/15	23.2	29.5	14.56	360	3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	685
	Итого:	453	28.42	36.32	55.83	569	
Обед							
	Салат из овощей	100	1.14	5.08	9	8.74	72
	Рассольник Ленинградский	250	1.99	5.11	16.92	121.75	76
	Рыба тушеная с овощами	100	8.05	4.69	3.58	205.99	247
	Рис отварной	180	4.34	6.44	44.02	251.6	315
	Компот из свежих яблок	200	0	0	30.6	118	373
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кондитерские изделия промышленного производства	40	1	0.31	6.62	33	
	Итого:	890	18.97	29.18	125.36	875.08	
	ИТОГО:	1343	47.39	65.5	181.19	1444.08	

День второй
Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200	13.6	14.63	53.23	396.12	262
	Бутерброд с сыром	30/15	23.2	29.5	14.56	360	3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	685
	Итого:	453	36.8	44.13	82.79	816.12	
Обед							
	Салат из овощей	100	1.14	5.08	9	8.74	72
	Борщ	250	6.8	4.3	10	136	120
	Жаркое по-домашнему	230	19.02	17.23	20.05	322.6	51
	Кисель из концентрата	200	2.45	7.55	30.6	118	645
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кондитерские изделия промышленного производства	20	1	0.31	6.62	33	
	Итого:	840	32.86	42.02	90.89	754.34	
	ИТОГО:	1293	69.66	86.15	173.68	1570.46	

День третий
Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	205	10.06	11.34	41.26	307	177
	Бутерброд с сыром	30/15	23.2	29.5	14.56	360	3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	685
	Итого:	453	33.26	40.84	70.82	727	
Обед							
	Салат из овощей	100	1.14	5.08	9	8.74	72
	Суп гороховый	250	2.21	2.44	16.1	185.8	88
	Курица тушеная с соусом	100	22.06	18.23	5.88	276.25	487
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	8.68	49.41	324.61	463
	Компот из сухофруктов	200	0.11	0.08	13.03	51.16	699
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кондитерские изделия промышленного производства	20	1	0.31	6.62	33	
	Итого:	890	39.23	42.37	114.66	1015.56	
	ИТОГО:	1343	72.49	83.21	185.48	1742.56	

День четвертый
Неделя вторая

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту-
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	ры

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	205	10.06	11.34	41.23	307	200
	Бутерброд с сыром	30/15	23.2	29.5	14.56	360	3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	685
	Итого:	453	33.26	40.84	70.79	727	
Обед							
	Салат из овощей	100	1.14	5.08	9	8.74	72
	Суп картофельный с вермишелью	250	2.22	1.88	13.98	89.78	98
	Тефтели мясные	100	14.85	16.13	18.62	287.5	
	Капуста тушеная	180	3.33	7.77	41.42	256.23	
	Компот из сухофруктов	200	0.11	0.08	13.03	51.16	699
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кондитерские изделия промышленного производства	20	1	0.31	6.62	33	
	Итого:	890	25.1	38.8	117.29	862.41	
	ИТОГО:	1343	58.36	79.64	188.08	1589.41	

День пятый
Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	13.6	14.63	53.23	396.12	
	Бутерброд с сыром	30/15	23.2	29.5	14.56	360	3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	685
	Итого:	453	36.8	44.13	82.79	816.12	
Обед							
	Салат из овощей	100	1.14	5.08	9	8.74	72
	Свекольник	250	2.04	5	14.1	109.75	58
	Тефтели рыбные	100	27.12	7.78	6.45	206.5	104
	Рис отварной	180	4.34	6.44	44.02	251.6	315
	Компот из сухофруктов	200	0.11	0.08	13.03	51.16	699
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кондитерские изделия промышленного производства	20	1	0.31	6.62	33	
	Итого:	890	38.2	32.24	107.84	796.75	
	ИТОГО:	1343	75	76.37	190.63	1612.87	